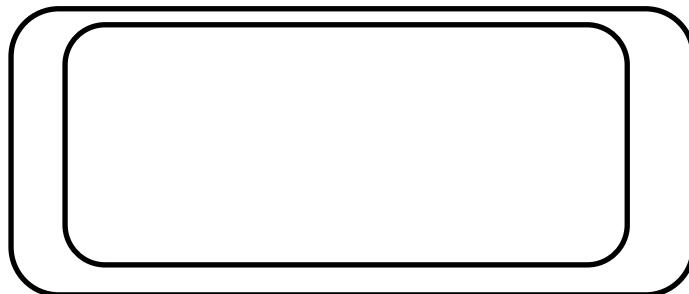


## المحاضرة السابعة

### إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

ألعاب القوى



رمي // قفز // ركض

ركض الا 200 م

( 400 م ) = قوس + مستقيم

- مجالات الملاعب 9 مجالات .
- تعتبر الا 200 م من فعاليات السرعة // لأن زمنها قليل .
- بدايتها تكون الجلوس .
- كل قوس يبعد عن القوس الآخر ( 3,5 ) م .
- سيتم اختيار أفضل أربع أزمنة .
- محاولة فاشلة واحدة ويكون المتسابق خارج السباق .
- من يصل أولاً يكون الفائز .
- يبقى العداء في تعيين المجال .

الخطوات التعليمية // لعدو المسافات القصيرة والمتوسطة

١ الوقوف / الاستناد على الحائط بالذراعين وهما على كل امتدادهما / المسافة بين المشطين

عن الحائط (120 - 150 سم) ( تتبادل رفع العقبيين مع ثنية خفيفة للركبة وبقاء المشطين

لامسين للأرض )

( يبدأ التمرين ببطء ثم يتدرج لزيادة السرعة )

٢ البدء من أوضاع مختلفة والانطلاق للأمام والتسارع مع زيادة السرعة بعد سماع إشارة

بصورة فردية أو مع زميل لغرض التنافس .

من الاستلقاء أو الانبطاح أو البروك أو البروك الجالس أو الوقوف مع ثني الجذع أو ضغطه أو ميله للأمام .

٣ وقوف الاستناد على الحائط وتكون المسافة 100 سم تبادل رفع الركبتين بالتدريج في زيادة

السرعة مع ملاحظة أن تكون الركبة عمودية مع عدم انحراف الرجل للخارج وعم اقترابها من الفخذ .

٤ الارکض مع تبادل رفع الركبتين أماماً ضعف خط مستقيم مرسوم على الأرض لكل طالبة أو لاعبة على حدة .